

ग्रीन जॉन का फ़्लासफ़ा

शांतिपूर्णजिन्दगी की तरफ़ सात कदम

लेखक

डॉ 0 खालिद सोहेल

ڈاک्टर خالد سہیل

समर इश्तियाक

شراشتیاق

अनुवाद
शबाना खातून

شبانہ خاون

अनुवाद पुनरीक्षण
नरेंद्र कौर कलसी
نرीन्द्र कुर گلسی

आरोपण
उन तमाम पुरुषों और महिलाओं के नाम
जो
एक पुरसुकून ग्रीनज़ोन ज़िन्दगी गुज़ारना
और
एक शांतिपूर्ण समाज बनाना चाहते हैं

धन्यवाद

हम बेटी डेविस मिशेल हेराल्ड और समीना तबस्सुम का
विशेष शुक्रिया अदा करना चाहते हैं
क्योंकि
बेटी डेविस ने ग्रीन ज़ोन वर्क बुक बनाने में
मिशेल हेराल्ड ने अपनी थेरेपी की कामयाबी की कहानी लिखने में
और
समीना तबस्सुम ने मिशेल की कहानी का अनुवाद करने में
हमारी मदद की।

विषय सूची

क्र०	विषय	पृष्ठ सं०
1.	एक सपना जो पूरा हो गया	5
2.	ग्रीन ज्ञोन फ्लसफे की शुरूआत	10
3.	शांतिपूर्ण जीवन की ओर सात कदम परिचय	14
4.	पहला कदम—आपकी अपनी भावनाओं के बदलाव के संबंध में जानकारी	17
5.	दूसरा कदम: आपकी अपने जज्बात में तब्दीली से आगाही	22
6.	तीसरा कदम: येलो व रेड ज्ञोन से वापसी	26
7.	चौथा कदम: येलो व रेड ज्ञोन में वापस जाने की रोकथाम	29
8.	पाँचवाँ कदम: शांतिपूर्ण ग्रीन ज्ञोन सम्बन्धों को स्थापित करना	34
9.	छठा कदम: शांतिपूर्ण ग्रीन ज्ञोन प्रणाली को स्थापित करना	38
10.	सातवाँ कदम: शांतिपूर्ण ग्रीन ज्ञोन जीवन पद्धति को स्थापित करना	42

एक सपना जो पूरा हो गया।

मैं पेशे से एक मनोविज्ञानी हूं हर रोज़ सुबह जब मैं अपने काम पर जाने के लिए घर से निकलता हूं तो मेरे चेहरे पर मुस्कुराहट होती है इसलिए कि मुझे अपने पेशे से बेहद मोहब्बत है और मैं अपने काम के दौरान इतना खुश और संतुष्ट महसूस करता हूं कि जैसे मैंने अपनी ज़िन्दगी में 1 दिन भी काम ना किया हो।

नौजवानी में मेरा सपना था कि मैं डॉक्टरी की प्राथमिक शिक्षा हासिल करने के बाद मनोविज्ञानी बन जाऊं, अपना क्लीनिक खोलूं और अपने मरीजों का इलाज करूं। इसलिए जब मैंने कनाडा में ग्रीन ज़ोन क्लीनिक खोला तो मुझे ऐसा महसूस हुआ कि मेरा सपना पूरा हो गया हो।

जब मैं अपने अतीत पर नजर डालता हूं तो मुझे अपने शैक्षिक और व्यवसायिक सफर में बहुत सारे मील के पत्थर दिखाई देते हैं। मैं इस लेख में इनमें से कुछ एक का जिक्र करूंगा ताकि आपको इस सफर का अनुमान हो सके। जिस पर आरिफ़ अब्दुल मतीन का यह शेर अनुकूल (सादिक) आता है।

अपनी पहचान करने निकला था

एक आलम से रुशनास हुआ।

अम्मी जान का सपना:

मेरी अम्मी जान 'जिनका नाम "आयशा कासिम" था, की इच्छा थी कि मैं एक डॉक्टर बनूँ। जब मैंने उनसे पूछा कि आप मुझे डॉक्टर क्यों बनाना चाहती हैं तो वह कहनेलगीं, जब तुम पैदा हुए थे तो तुम्हारे बाएं कान कीलौ गायब थी। मैं तुम्हारे कान के बारे में चिंतित रहती थी, और उसे रुमाल से छुपा कर रखती थी। जब तुम तीन साल के हुए तो मैं तुम्हें एक सर्जन के पास ले गई। उन्होंने ऑपरेशन करके तुम्हारे बाएं कान कीलौ बना दी। मैं उस सर्जन से इतनी खुश और प्रभावित हुई कि मैंने उनसे कहा कि जब मेरा बेटा बड़ा होगा तो मैं उसे आपकी तरह एक बड़ा डॉक्टर बनाऊँगी। वह सर्जन मेरी बात सुन कर मुस्कुरा दिया।

अब्बू जान की बीमारी:

जब मैं दस साल का था तो मेरे अब्बू जान जिनका नाम "अब्दुल बासित"था, एक मानसिक बीमारी का शिकार हो गए थे। मुझे वह दिन आज भी अच्छी तरह याद है जब वह कमरे में घंटों एक जगह पर खड़े रहा करते थे, और अंतराल (खलाओ) में घूरते हुए बढ़बड़ाते रहते थे। वह रातें आज भी मेरे दिमाग पर नक्श हैं जब वह घर की छत पर खड़े होकर सितारों से बातें करते रहते थे। वह दिन भर में पानी का बीसियों गिलास पी जाते थे और बार-बार पेशाब करने टायलट जाते थे।

मेरी अम्मी जान पहले उन्हें एक डॉक्टर के पास, फिर एक मनोविज्ञानी के पास और अंत में एक रूहानी पेशावा के पास ले गईं स्पष्ट ने अपने तरीके से उनका इलाज करने की कोशिश की लेकिन उन्हें किसी इलाज से कोई लाभ नहीं हुआ आखिर एक साल बाद वह जिस रहस्यमई तरीके से बीमार हुए थे उसी रहस्यमई तरीके से स्वस्थ हो गए दोस्तों और रिश्तेदारों का ख्याल था कि वह मानसिक बीमारी की गहराइयों में गिर गए थे। उनका विश्वास था कि वह आध्यात्मिकता की ऊँचाइयों की तरफ सफर कर रहे थे।

स्वस्थ होने के बाद उन्होंने एक फ़कीराना और सादगी भरा जीवन गुज़ारना शुरू कर दिया। सादा खाना, सादा लिबास और सादा जीवन। लोग उन्हें सूफी साहब कहने लगे बीमारी से पहले वह गवर्नर्मेंट कॉलेज कोहाट में गणित के प्रोफेसर थे। बीमारी के बाद उन्होंने पेशावर के हाई स्कूल में पढ़ाना शुरू कर दिया। मेरा ख्याल है कि अब्बू की बीमारी ने ज़रूर मुझे अंजाने तौर पर एक मनोविज्ञानी बनने की तहरीक दी होगी ताकि मैं मनोवैज्ञानिक समस्याओं के राजजान सकूं। मनोवैज्ञानिक समस्याओं के भेद जान सकूं।

सिगमंड फ्रायड और तहलीले नफसी (मनोवैज्ञानिक विश्लेषण)

जब मैं विद्यार्थी था और कॉलेज में पढ़ता था तो अक्सर लाइब्रेरी में जाता था। मुझे किताबें पढ़ने का बड़ा शौक था अर्जेंटीना के मशहूर लेखक बोर्वेल जो लाइब्रेरियन भी थे, का मानना था कि स्वर्ग बाग नहीं लाइब्रेरी है। मैं लाइब्रेरी में कभी मनोविज्ञान कभी अध्यात्म (रुहानियत) कभी साहित्य और कभी दर्शनशास्त्र (फ़लसफे) की किताबें पढ़ता रहता था। कुछ सालों में मैंने सैकड़ों किताबें पढ़ ली थीं।

और फिर एक शाम अचानक मुझे हजार पेज की एक किताब मिल गई जो सिगमंड फ्रायड और मनोवैज्ञानिक विश्लेषण पर लिखी गई थी। जब वह किताब मिली तो ऐसा लगा जैसे मुझे कोई कीमती खजाना मिल गया हो। उस किताब ने मुझे मनोविज्ञानी बनने की प्रेरणा दी, ताकि मैं इस काबिल हो सकूं कि मनोरोग मरीजों का इलाज कर सकूं। मनोवैज्ञानिक और सामाजिक समस्या की गुथियां सुलझा सकूं उसके बाद (Carl Jung, Jean Paul Sarte, Erich Fromm, Victor Frankl) कार्ल योंग, जां पाल सारतर, ईरिक फ्रोम, विक्टर फ्रैंकल और अन्य कई विशेषज्ञों से फ़ायदा उठाया लेकिन फ्राइड मुझे आज भी पहली मोहब्बत की तरह अजीज़ है।

खैबर मेडिकल कॉलेज में दाखिला

एफ० एस० सी० की परीक्षा अच्छे अंको से पास करने के बाद मैंने खैबर मेडिकल कॉलेज पेशावर में एडमिशन के लिए आवेदन दिया। मेरे नंबर बहुत अच्छे थे और हजारों स्टूडेंट के बोर्ड में मेरी बीसवीं रेंक थी लेकिन मेरे आवेदन को इसलिए अस्वीकार कर दिया गया क्योंकि मेरे माँ-बाप के पास सूबा-ए सरहद का डोमिसाइल सर्टिफिकेट (निवास प्रमाणपत्र) नहीं था वह अपनी सारी संपत्ति 1947 में हिंदुस्तान में छोड़कर पाकिस्तान आ गए थे मैंने कॉलेज के ज़िम्मेदारों को बताया कि मेरी सारी ज़िन्दगी कोहाट और पेशावर में गुज़री है लेकिन वह नहीं माने और मुझे खैबर मेडिकल कालेज में दाखिला नहीं मिला, जबकि मेरे वह दोस्त और सहपाठी जिनके अंक मुझसे कहीं कम थे अब खैबर मेडिकल कालेज के विद्यार्थी थे। मैं अपने डॉक्टर और मनोविज्ञानी बनने के सपने को टूटा देख कर इतना मायूस हुआ कि बहुत ज्यादा उदास और गमगीन रहने लगा। कुछ समय बाद उस गहरी उदासी से पीछा छुड़ाने के लिए मैं अपनी नानी "अमान सरवर" से मिलने पेशावर से लाहौर चला गया। एक रोज जब मैं अपने "अलाउद्दीन" मामू से बातें कर रहा था उनके दोस्त "अंकल सईद" आ गए वह एक वकील थे और मुझसे हमेशा बड़ी मोहब्बत से मिलते थे जब उन्होंने मेरा हाल पूछा तो मैंने उन्हें अपनी दुख भरी कहानी सुना दी उन्होंने सलाह दी कि किसी दिन उनके दफ्तर में आकर मिलूं। अगले दिन जब मैं उनसे मिलने गया तो उन्होंने बड़ी हमदर्दी से मेरी कहानी सुनी और पांच पेज का लंबा पत्र लिखा जिसमें लिखा था कि

मेरे साथ नाइंसाफी हुई है।

उन्होंने पत्र की एक कॉपी खैबर मेडिकल कॉलेज के प्रिंसिपल को, एक कॉपी पेशावर यूनिवर्सिटी के वाइस चांसलर को और एक कॉपी सूबाए सरहद के गवर्नर को भेजी। मेरा सौभाग्य था कि उन दिनों एयर मार्शल असगर खान गवर्नर थे जो विद्यार्थियों की समस्याओं में गहरी रुचि लेते थे उन्होंने एक स्पेशल कमेटी का गठन किया कि डोमिसाइल की समस्या का संतोषजनक (तसल्ली बक्श) हल तलाश किया जाए। उन्होंने मेरे पिताजी का इंटरव्यू लिया और मुझे जनवरी 1970 में खैबर मेडिकल कालेज में दाखिला मिल गया। पांच साल के बाद जब मैंने एम्बीबीएस की परीक्षा पास की तो मेरी अम्मी जान बहुत खुश थी, क्योंकि उनका सपना सच हो रहा था।

डॉ० अहमद अली से मुलाकात

मेरी अम्मी जान का सपना था कि मैं डॉक्टर बनू, जबकि मेरा सपना था कि मैं मनोविज्ञानी बनू। मैं साइकेट्री में हाउस जॉब करना चाहता था लेकिन पेशावर में इसकी सुविधा नहीं थी, इसलिए मैं सारे शहर में किसी मनोविज्ञानि के क्लीनिक की तलाश करने निकल पड़ा। तीन दिन की तलाश के बाद जब मुझे “अहमद अली” का क्लीनिक नज़र आया तो मैंने जाकर उनसे मुलाकात की। मैंने डॉक्टर “अहमद अली” से कहा, मैंने एम्बीबीएस का इम्तिहान पास कर लिया है अब गर्भियों की छुट्टियां हैं और मैंतीन महीने के लिए खाली हूं। मेरा यह सपना है कि मैं आपकी तरह एक मनोविज्ञानी बनू और अपना एक क्लीनिक खोलूं जहां मैं अपने मरीजों का इलाज कर सकूं। क्या आप इस सिलसिले में मेरी कुछ मदद कर सकते हैं? डॉक्टर अहमद अली एक दयालू डॉक्टर थे, वह दूसरे कमरे में से एक कुर्सी ले आए और कहने लगे कि तुम हर रोज़ मेरे साथ मेरे मरीज़ देख सकते हो। इस तरह अगले तीन महीने मैं हर रोज़ उनके क्लीनिक में मरीज़ देखता रहा। इस दौरान मैं मरीजों की मनोवैज्ञानिक समस्याओं के बारे में किताबें पढ़ता और डॉक्टर अहमद अली से (तबादल-ए ख्याल भी करता रहा) विचारों का आदान-प्रदान भी करता रहा।

तीन महीनों के बाद जब डॉक्टर अहमद अली एक हफ्ते के लिए अपने गांव अपने रिश्तेदारों से मिलने गए तो मुझे अपनी कुर्सी पर बैठा गए इस तजुर्बे ने मुझे बहुत प्रोत्साहित किया

और मुझमें आत्मविश्वास पैदा हुआ कि मैं एक कामयाब मनोविज्ञानी बनकर एक दिन अपना क्लीनिक चला सकता हूं।

ईरान में मुलाजमत

पेशावर में एक साल मेडिसिन और गायनी में हाउस जॉब करने के बाद में 1976 में ईरान चला गया। वहां मैंने एक साल काम किया ताकि कुछ रकम जमा करके उच्च शिक्षा हासिल करने के लिए पश्चिम जा सकूं।

मैं हमदान में बच्चों के जिस क्लीनिक में काम करता था उसकी खिड़की से बू अली सेना का मजार नज़र आता था। मैं दिन के समय में मरीज़ देखा करता था और शाम को सारी दुनिया की यूनिवर्सिटीयों को आवेदन भेजा करता था।

मनोविज्ञान में उच्च शिक्षा हासिल करने के लिए मैंने कुछ महीनों में सैकड़ों पत्र और आवेदन भेजें और अंत में मुझे खुशखबरीयां आनी शुरू हुईं मुझे आयरलैंड न्यूजीलैंड और कनाडा के प्रदेश न्यू फिलैंड की मेमोरियल यूनिवर्सिटी से पत्र आए कि उन्होंने मुझे दाखिला दे दिया है। मैंने कनाडा का चयन किया क्योंकि कनाडा की डिग्री सारी दुनिया में इज़ज़त की नज़र से देखी जाती है।

कनाडा में आगमन**

मैं अक्टूबर 1977 में कनाडा आया और मेमोरियल यूनिवर्सिटी में दाखिला लिया। इन दिनों डॉ जॉन होइंग John Hoeing मनोविज्ञान के विभाग के चेयरमैन हुआ करते थे। वह मुझसे हमेशा बहुत मोहब्बत से पेश आते थे। एक दिन मैंने उनसे कहा मैं आपका शुक्रिया अदा करता हूं कि आपने मुझे अपनेविभाग में दाखिला दिया, लेकिन मैं यह जानना चाहता हूं कि आपने मुझे इंटरव्यू केबिना कैसे दाखिला दे दिया। डॉक्टर हाँग मुस्कुराए और कहने लगे आपके तीनों प्रोफेसरों ने अपने पत्र में लिखा था कि आप एक अच्छे शायर हैं। मैंने सोचा कि अगर आप अच्छे शायर हैं तो आप एक अच्छे मनोविज्ञानी भी बनेंगे। मुझे बाद में पता चला कि डाक्टर हाँग की बेगम एक कलाकार थी, और डॉक्टर हाँग की बहुत से साहित्यकारों, कवियों, बुद्धिजीवियों (दानिशवरो) से दोस्ती थी। वह फिलासफर कार्ल जैस्पर Karl Jaspers के इतने बड़े प्रशंसक थे कि उनकी हज़ार पृष्ठ की किताब का जर्मन से

अंग्रेजी में अनुवाद भी किया था।

न्यू फिनलैंड में पढ़ाई के दौरान में मैंने Dr.Kotsopoulos डॉक्टर कट्सोप्लस, डॉक्टर लिब्रा केज Dr.Liberakes, और डॉक्टर जेम्स Dr.James से बहुत कुछ सीखा। डॉक्टर यूजीन वोल्फ ने मुझे अपना विशेष शिष्य बनाया, और मेरा साइकोथेरेपी की साइंस और कला(फन) के राज और भेद से परिचय करवाया। इस दौरान मैंने बहुत सी कॉन्फ्रेंस में हिस्सा लिया और मनोविज्ञान की दुनिया के जिन सम्मानित और मोहतरम प्रोफेसर से मुलाकात की, और उनके लेक्चर सुने उनमें पीटर सिफनियस(Peter Sifneos), मरे बोन,(Murray Bowen) और विक्टर फ्रैंकल(Victor Frankl) शामिल हैं। इन महान व्यक्तियों ने मनोविज्ञान की दुनिया में विशेष परिवर्तन किए।

ग्रीन ज़ोन क्लीनिक***

कनाडा के अलग-अलग जनरल और मनोवैज्ञानिक अस्पतालों में काम करने के बाद मैंने 1995 में अपनी नर्स एनी एंडरसन (Anne Henderson) की मदद से अपना क्लीनिक खोला। बाद में नर्स बेटी डेविस Bette Davis भी क्लीनिक में काम करने लगीं। पिछले तीस वर्ष में हमने सैकड़ों मरीजों और उनके खानदानों का इलाज किया। इस क्लीनिक में हमने एक नया इलाज का तरीका खोजा, जो ग्रीन ज़ोन थेरेपी कहलाता है। हमने अपनी मदद आप के फ़लसफे पर किताबें भी लिखी। मरीजों के इलाज से मुझे बहुत खुशी होती है, इसीलिए हर रोज़ मैं बड़े शौक से अपने क्लीनिक जाता हूं। मुझे यूं लगता है जैसे ग्रीन ज़ोन क्लीनिक मेरे नौजवानी के ख्वाब की ताबीर हो। मैं उन खुशकिस्मत इंसानों आदीबों और डॉक्टरों में से हूं जिनके सपने एक दिन साकार हो जाते हैं।

ग्रीन ज़ोन फ़लसफे की शुरुआत***

एक मनोविज्ञानी होने की हैसियत से अलग-अलग मनोवैज्ञानिक अस्पतालों में काम करने के बाद मुझे एहसास हुआ कि पारंपरिक (रिवायती) डॉक्टर मनोरोगियों (नफ़सीयती मरीजों) का इलाज दवाओं से करते हैं उस समय मेरे दिल में यह इच्छा पैदा हुई कि मैं एक ऐसा प्रोग्राम बनाऊं जो अपनी मदद आप के उमूल पर कायम हो, ताकि इस प्रोग्राम से मरीज़ अपनी मनोवैज्ञानिक समस्याओं को खुद समझ सकें और ऐसे कदम उठा सकें, जिससे वह

एक सेहतमंद, खुशहाल और शांतिपूर्णजिन्दगी गुजार सकें, पुर सुकूनजिन्दगी गुजार सकें। जिस तरह एक शुगर का मरीज अपनी खुराक और व्यायाम से अपने शरीर की शुगर को कंट्रोल कर सकता है, उसी तरह मैं चाहता था कि एक नफ्सियाती मरीज भी अपने डिप्रेशन और एंजाइटी को मनोवैज्ञानिक तरीकों से कंट्रोल करना सीखे।

फिर एक दिन ऐसा हुआ कि मुझे एक फैमिली डॉक्टर ने एक जोड़ा भेजा जो वैवाहिक समस्याओं का शिकार था। बिल और नैसी की शादी को बारह साल हो गए थे और उनका दस साल का बेटा जैसन भी था। बिल की मनोवैज्ञानिक समस्या यह थी कि उसे बहुत जल्द गुस्सा आ जाता था, और वह गुस्से की हालत में अपनी पत्नी पर चीखता चिल्लाता था, उसकी बेइज्जती करता था ज़लील करता था। आखिर नैसी तंग आ गई और उसने बिल से कहा कि तुम अपने गुस्से का इलाज करवाओ वरना मैं तुम्हें तलाक दे दूंगी क्योंकि तुम हमारे बेटे के लिए अच्छा रोल मॉडल नहीं हो।

जब मैंने बिल का इंटरव्यू लिया तो वह कहने लगा कि मैं अपनी पत्नी से बहुत प्यार करता हूं। आप मेरी मदद करें ताकि मैं एक अच्छा पति और बाप बन सकूं। बिल ने मुझे बताया कि वह जिस खानदान में पला बढ़ा था वह भी मनोवैज्ञानिक समस्या का शिकार था। उसका बाप एक अच्छा रोल मॉडल नहीं था। बिल का कहना था कि उसका बाप एक सख्त और कठोर इंसान था। जब भी उसकी मां उसके बाप की किसी राय या फैसले का विरोध करती तो वह उसे मारता पीटता है, क्योंकि वह अपने हर सच को सच और हर फैसले को सही फैसला समझता था। बिल को इस बात पर गर्व था कि उसने अपनी पत्नी पर कभी हाथ नहीं उठाया था।

नैसी ने मुझे बताया कि बिल जब भी गुस्से में आपे से बाहर होता था वह अगले दिन नैसी से माफी मांगता था और वादा करता था कि अब ऐसा नहीं करेगा, लेकिन कुछ दिन बाद वह फिर बेकाबू हो जाता था। बिल कभी कभार नैसी के लिए तोहफे और फूल भी लाता था जो नैसी की निगाह में उसकी मोहब्बत से ज्यादा उसके पछतावे और पाप बोध की कहानी कहते थे।

बिल हर हफ्ते अपने थेरेपी के लिए मुझसे मिलने आता। एक दिन बिल इंटरव्यू में अपने बेटे के बारे में बातें कर रहा था। मैंने उससे पूछा तुम अपने बेटे के भविष्य के बारे में क्या सोचते

हो, कहने लगा मैं चाहता हूं वह बड़ा होकर एक राजकुमार बने। मैंने मुस्कुराते हुए कहा अगर तुम चाहते हो कि तुम्हारा बेटा राजकुमार बने तो तुम्हें उसकी मां को रानी की तरह रखना चाहिए। तुम उससे नौकरानियों जैसा व्यवहार करते हो और नौकरानियों के बेटे राजकुमार नहीं बना करते। मेरी बात सुनकर बिल एक गहरी सोच में डूब गया जिससे मुझे अंदाज़ा हुआ कि वह थैराफी से कुछ सीख रहा है।

एक दिन जब बिल मुझे बता रहा था कि वह कैसे छोटी-छोटी बातों से बेकाबू हो जाता है तो मैंने उसकी आंखों में आंखें डाल कर पूछा बिल! जब तुम ड्राइव कर रहे होते हो और इशारा यलो हो जाए तो तुम क्या करते हो? कहने लगा मैं एक्सीलेटर पर पांच रखता हूं मैंने पूछा वह क्यों? कहने लगा मैं हमेशा जल्दी में होता हूं दफ्तर जाने की जल्दी, बेटे को बेबी सीटर से उठाने की जल्दी, घर पहुंचने की जल्दी। मैंने कहा एक समझदार इंसान यल्लो इशारा देखकर एक्सीलेटर पर नहीं ब्रेक पर पांच रखता है जब तुम्हें गुस्सा आने लगता है तो तुम मनोवैज्ञानिक तौर पर यलो ज्झोन में होते हो, और जब बेकाबू हो जाते हो तो तुम रेड ज्झोन में चले जाते हो। जब तुम्हें गुस्सा आने लगे तो कमरे से बाहर चले जाया करो, और उस वक्त तक बाहर रहा करो जब तक तुम वापस ग्रीन ज्झोन में नहीं आ जाते।

बिल कुर्सी में उठ कर बैठ गया और कहने लगा डॉक्टर साहब! मुझे बात समझ आ गई है मैं वादा करता हूं कि मैं आज से ही आपकी सलाह पर अमल करना शुरू करूँगा। आप एक हमदर्द डॉक्टर हैं।

इस इंटरव्यू का बिल के क्लिपर पर बड़ा असर हुआ और उसके स्वभाव में बदलाव आना शुरू हो गया। दो हफ्तों के बाद नैंसी आई और कहने लगी, डॉक्टर साहब! आपके ग्रीन ज्झोन फ्लासफे का बहुत फ़ायदा हो रहा है। कुछ ही महीनों में बिल ने अपने गुस्से को कंट्रोल करना सीख लिया और उनकी शादी तलाक से बच गई। मैंने आखरी इंटरव्यू में बिल को शाबाशी दी और कहा कि इसकी थेरेपी का उसके बेटे को भी फ़ायदा होगा और बड़ा होकर वह भी अपनी पत्नी की इज़ज़त करेगा। जाने से पहले जब बिल ने मुझे गले लगाया तो उसकी आंखों में आंसू और उसकी पत्नी के चेहरे पर मुस्कुराहट थी।

बिल और नैंसी के इलाज के बाद मैंने ग्रीन ज्झोन फ्लासफे को दूसरे मरीजों पर आजमाया और मुझे यह जानकर खुशी हुई कि उन्होंने भी उसे बहुत प्रभावी पाया धीरे धीरे अगले कुछ

सालों में मैंने ग्रीन ज्ञोन फ्लसफे की बुनियाद पर एक इमारत बना डाली, और कुछ किताबें लिखी।

शांतिपूर्ण ग्रीन ज्ञोन ज़िदगी की तरफ़ सात कदम : एक परिचय

अपनी तीस साल की पेशेवर ज़िनदगी, प्रयोगों और टिप्पणियों की बुनियाद पर हमने आपके लिए एक खास ग्रीन ज्ञोन प्रोग्राम बनाया है, जो आपको एक सेहतमंद, खुशहाल और शांतिपूर्ण ज़िदगी बनाने में मदद करेगा। हमने शांति पूर्णज़िदगी की तरफ़ सफर को सात हिस्सों में बांटा है इस मंज़िल की तरफ़ आपको सात कदम उठाने हैं और हमने हर कदम के लिए एक हफ्ते का समय सोचा है। इस सफर में आसानी पैदा करने के लिए हमने आपके लिए कुछ अभ्यास भी बनाए हैं और अपनी मरीज़ा मिशेल के पत्र का अनुवाद भी किया है, क्योंकि उसने अपने सफर के सातों कदम की कहानी बड़ी खूबसूरती से बयान की है इस कहानी से आपको हौसला मिलेगा कि अगर मिशेल वह कदम उठा सकती है तो आप भी सात कदम उठाकर एक शांतिपूर्ण ग्रीनज़ोन ज़िन्दगी बनाने में कामयाब हो सकते हैं। मिशेल अपनी ग्रीन ज्ञोन कहानी की शुरुआत इन शब्दों में करती हैं

डियर डॉक्टर सोहेल!

जब मैं पहली बार आपसे मिलने के लिए आई थी तो ज़िनदगी का दायरा मुझ पर तंग हो चुका था। स्कूल में मेरे संबंध सबसे बिगड़ चुके थे मेरेसाथी टीचर्स और स्टूडेंट सब मुझसे नाराज़ थे और मैं भी उनसे कष्टप्रद (बेज़ार) थी।

एक हाई स्कूल की टीचर होने की हैसियत से मुझे अक्सर बिगड़े हुए बच्चों और उनके माता-पिता से वास्ता पड़ता था, जो मेरे लिए लोहे के चने चबाने के बराबर था। मेरे प्रिंसिपल और वाइस प्रिंसिपल भी मुझसेनाराज़ थे क्योंकि मैं उनकी तरफ़ से दी गई हिदायत (सलाह) पर अक्सर सवाल उठाकर उन्हें नाराज़ कर देती थी।

मेरे सहकर्मी चाहते थे कि मैं अपना काम करने के साथ-साथ उनके काम में भी मदद करूँ और मेरे इंकार करने पर वह बहुत गुस्सा हो जाते थे। काम पर होने वाली सब कठिनाइयाँ मेरी घरेलू ज़िन्दगी पर भी बुरी तरह प्रभाव डालती थीं। मेरे पति की नाराज़गी और

बदमिजाज्जी की वजह से हमारी खुशगवार शादीशुदा ज़िन्दगी भी बस एक हसीन याद बनकर रह गई थी। घर में हर समय चींख पुकार और गाली-गलौज का माहौल रहता और एक दूसरे परव्यंग और नफरत भेरे जुमले बोलना मामूल की बात थी।

इन सब हालात का बहुत बुरा असर हमारे बच्चों पर हो रहा था। खासतौर पर हमारा मंझला बेटा अपना सारा दुख और गुस्सा सहपाठियों पर लड़ाई झगड़े की सूरत में उतारता, और अपने शिक्षक के साथ बदतमीजी करता, उन्हें गालियां देता और अगर वह सख्ती करते तो उन्हें आत्महत्या करने की धमकी देता। सिर्फ यारह साल की उम्र में मेरे उस बेटे ने ना सिर्फ मेरी बल्कि अपने दोनों भाइयों की ज़िन्दगी नरक बना रखी थी। मेरे और उसके बीच तनाव की वजह से मेरे रिश्ते अपनी मां से भी खराब हो रहे थे। वैसे तो मेरी कभी भी अपनी मां से ज्यादा नहीं बनी थी मगर अब तो हालात बद से बदतर होते जा रहे थे।

मेरे कुछ ही गिने-चुने दोस्त थे जिनके कंधे पर सर रखकर रोना मेरा रोज़ का मामूल बन चुका था। मेरी वजह से मेरे दोस्त भी उदास हो जाते थे और धीरे-धीरे मुझसे दूरी बना रहे थे। जब मुझे खुश रहने का कोई और रास्तादिखाई नहीं दिया तो मैंने सामयिक खुशी हासिल करने के लिए बहुत ज्यादा शॉपिंग करना शुरू कर दिया और जल्द ही नौबत दिवालियापन (बैंक क्रपसी) तक पहुंच गई।

अब जबकि मेरी ज़िन्दगी आपकी ग्रीन ज़ोन थेरेपी से पूर्ण रूप से बदल चुकी है मगर अब भी मुझे यह सब बातें एक डरावने सपने की तरह याद हैं।

जब मैंने आपकी ग्रीन ज़ोन थेरेपी की किताब पढ़नी शुरू की तो मुझे कुछ प्रोत्साहन मिला कि मेरी बदहाल ज़िन्दगी में भी कुछ बेहतरी आ सकती है। आपने न सिर्फ मुझे हौसला दिया बल्कि उम्मीद की एक किरण भी दिखाई। आपकी मदद से मैंने ग्रीन ज़ोन थेरेपी में हिस्सा लेना शुरू किया। मुझे पता चला कि यह मनोवैज्ञानिक इलाज है और मुझे अपने हालात और आदतों को सुधारने के लिए इस इलाज की ज़रूरत है।

आपने मुझे बताया और समझाया कि यह इलाज असल में तीन ज़ज्बाती कैफियात को बयान करता है। जिन्हें आपने बड़ी खूबसूरती से रेड येलो और ग्रीन ज़ोन में बांटा है।

ग्रीन ज़ोन

मुझे अंदरा हुआ कि ग्रीन ज़ोन सोच की वह खूबसूरत मंज़िल है, जब इंसान को ज़िन्दगी खूबसूरत लगना शुरू हो जाती है। जब इंसान दुखों की कैद से अज्ञाद होकर उनको अपनी ताकत बना लेता है और ज़िन्दगी में आगे बढ़ने के काबिल हो जाता है।

येलो ज़ोन

येलो ज़ोन का मतलब है कि इंसान अपने आप को ऐसे हालात का शिकार पाता है जब वह हर छोटी से छोटी बात पर परेशान हो जाता है और उसका बस नहीं चलता कि किस तरह वह हर एक से अपनी जान छुड़ाकर बस अकेला रह जाए।

रेड ज़ोन

रेड ज़ोन में इंसान धीमे स्वर में बात करना भूल जाता है। बदतमीज़ी से लेकर गाली-गलौज के बगैर बात करना नामुमकिन हो जाता है।

जब मैं आपके पास इलाज के लिए आई थी तो मैं अपनी ज़िन्दगी रेड ज़ोन में गुज़ार रही थी, उस समय मैं न सिर्फ बहुत ज्यादा अकेलेपन का शिकार थी बल्कि ज़िन्दगी से पूर्ण रूप से बेज़ार थी।

मैं इतनी अकेली थी कि मुझे लगता था कि मेरे पास एक भी हमदर्दी करने वाला व्यक्ति नहीं है। जब मेरी मुलाकात आपसे हुई तो एक लंबे अरसे के बाद ज़िन्दगी में एक सकारात्मक बदलाव आया।

पहला कदम :अपनी भावनाओं के बदलाव के संबंध में जानकारी

आप किसी भी पेशे से जुड़े हों, उदाहरण के तौर पर आप टीचर, नर्स, गृहणी, कंपनी के मालिक, कानूनदान, प्रोफेसर, किसान या फिर कोई कारोबारी व्यक्ति हों; पेशा कोई भी हो यकीनन आपके पेशे की अहमियत आपके जिन्दगी गुजारने के तरीके को बेहतर बनाने की अहमियत से कम है।

हम समझते हैं कि आप जिन्दगी में भौतिक आराम हासिल करने के साथ-साथ एक खुशगवार, सेहतमंद और शांतिपूर्ण जिन्दगी अपनाने के हकदार भी हैं। और इस तरह की शांतिपूर्ण जिन्दगी को हम ग्रीन ज्ञोन जीवन शैली कहते हैं।

लेकिन इससे पहले कि हम आपके साथ इस फ्लसफे की कुछ व्यवहारिक विवरण शेयर करें, आइए हम आपको ग्रीन ज्ञोन फ्लसफे के बुनियादी उमूलों से के बारे में बताएं जो कि बुनियादी तौर पर तीन तरह के इमोशनल ज्ञोन या (ज़ज़बाती कैफियात) की अवधारणाओं पर आधारित हैं।

हम इन भावनात्मक स्थितियों को ट्रैफिक लाइट्स के प्रतीक का इस्तेमाल करते हुए हरा पीला और लाल ज्ञोन का नाम देते हैं।

उदाहरण के तौर पर जब आप शांतिपूर्ण और खुशगवार जिन्दगी गुजार रहे हों तो आप अपने हरे या ग्रीन ज्ञोन में होते हैं जब आप थोड़ा दुखी परेशान या गुस्से में हो तो आप अपने पीले यानी यलो ज्ञोन में होते हैं और उस समय जब आप बहुत ज्यादा नाराज, उदास या परेशान हो जाएं और आपका गुस्सा इस हद तक बढ़ जाए कि आप अपना कंट्रोल खो बैठें तो आप अपने लाल या रेड ज्ञोन में होते हैं।

हर व्यक्ति अपने ज़ज़बात को महसूस करने और उसके इज़हार में अलग-अलग हो सकता है और वह अपने ज़ज़बाती ज्ञोन को अलग अलग अंदाज में महसूस करता है।

यह किताब आपके अपने ग्रीन ज्ञोन यानी शांति पूर्ण जिन्दगी को पहचानने और फिर वहां बसेरा करने में मददगार साबित हो सकती है।

ग्रीन ज्नोन लाइफ स्टाइल बनाने के लिए सबसे पहला और विशेष कदम जागरूकता है जो कि अपने जज्जबात को पहचानने के लिए एक सादा लेकिन असरदार तरीका है। जज्जबात से आगाही के अंतर्गत हम हमेशा यह जानते हैं कि हम किस समय किस तरह के जज्जबात महसूस कर रहे हैं और किस तरह के जज्जबात का संबंध किस रंग (ग्रीन येलो या रेड) ज्नोन से है।

आगाही हम को न सिर्फ हमारे ग्रीन ज्नोन में रहने में मदद देने के लिए एक विशेष हिस्सा है बल्कि उसके ज़रिए हम अपनी जज्जबाती कैफियत से परिचित होकर अपने नकारात्मक जज्जबात को भी अपने कंट्रोल में रख सकते हैं।

आपको अपनी ज़िन्दगी में किसी भी तरह का सकारात्मक बदलाव लाने के लिए सबसे पहले ज़िन्दगी पर अपनी पकड़ मज्जबूत करने की ज़रूरत होती है और इस बात से आगाही कि आप किसी भी वक्त जज्जबाती तौर पर कैसा महसूस कर रहे हैं न सिर्फ आपको हैरतअंगेज तौर पर मज्जबूत करता है बल्कि आपकी ज़िन्दगी आपको पूरी तरह से अपनी मुट्ठी में महसूस होती है।

यह बात चौंका देने वाली है कि मामूली सी जज्जबाती आगाही आपके व्यक्तित्व को कैसे मज्जबूत करती है, और आपको कैसे अपनी ज्ञात और माहौल पर पूर्ण रूप से कंट्रोल महसूस कराती है। बेशक यह एक दुखदसच्चाई भी है कि हम में से बहुत सारे व्यक्ति अपनी दैनिक जीवन बगैर कुछ सोचे समझे और प्रतिदिन होने वाले नए ताजरबत को सराहे बगैर गुज़ारते हैं। बहुत सारे व्यक्ति दैनिक जीवन गुज़ारते हुए हज़ारों तरह के अच्छे बुरे जज्जबात की शिद्दत को महसूस तो करते हैं, मगर जज्जबात के बारे में आगाही ना होने के की वजह से खुशगवार लम्हों से भरपूर तरीके से आनंदित नहीं हो पाते वह ज़िन्दगी के मामलात को सोचे समझे और जाने बगैर कि उनके किस व्यवहार किस अमल या किन शब्दों से किसी दूसरे या फिर उनके अपने ऊपर क्या असर डालेंगे बहुत से कदम उठाते हैं।

जज्जबात से आगाही के बाद जब आप अपने व्यवहार पर गौर करेंगे तो यकीनन इस काबिल हो जाएंगे कि दैनिक जीवन में पैदा होने वाले मुश्किल हालात का न सिर्फ होशपूर्वक जायज़ा लें, जिससे अनुकूल रूप से उसका मुकाबला भी कर सकेंगे।

अगर आप अपने ज़ज़बात से वाकिफ़ नहीं हैं, तो फिर आप आसानी से नकारात्मक व्यवहार, जैसे गुस्से और परेशानी में पीड़ित होकर न सिर्फ यलो ज़ोन में दाखिल हो जाएंगे बल्कि मुमकिन है नकारात्मक ज़ज़बात का यह दबाव आपको और ज्यादा तकलीफ़ में डाल दे, और आप गुस्से में आकर कुछ ऐसे कदम उठाएं जो आपको रेड ज़ोन में दाखिल कर दे।

चलिए देखते हैं मिशेल इस बारे में क्या कहती हैं-----

पहले कदम के दौरान जब मैं अपने ज़ज़बात से आगाही हासिल कर रही थी तो मुझे होशापूर्वक (शऊरी तौर पर) सीखना पड़ा कि मेरे कौन से ज़ज़बात का संबंध किस रंग के ज़ोन से है।

जल्द ही मुझे मालूम हो गया कि ग्रीन ज़ोन में मेरी वह तमाम अनुकूल चेतनाएं और भावनाएं हैं जो मुझे आनंदित महसूस कराते हैं।

यलो ज़ोन में होने का मतलब है कि या तो मैं किसी उलझन का शिकार हूं या फिर किसी का कोई व्यवहार मुझे दुख पहुंचा रहा है।

मैंने अवलोकन (मुशाहेदा) किया कि ऐसे ज़ज़बात महसूस करते हुए मेरा व्यवहार काफी प्रतिकूल हो जाता है। मेरी आवाज़ न सिर्फ ऊँची होना चाहती है, बल्कि मैं सामने वाले को बुरी और दिल दुखा देने वाली बातें कहने के लिए भी पूरी तरह से तैयार होती हूं।

इसी तरह रेड ज़ोन का मतलब है कि मैं पूरी तरह से ज़ज़बाती टकराव का शिकार हो चुकी हूं और चीख-पुकार के साथ-साथ लोगों के लिए अपशब्द इस्तेमाल कर रही हूं। ऐसी परिस्थिति के दौरान मैं पूरी तरह से डिप्रेशन, अकेलेपन और मायूसी का शिकार महसूस करती हूं और किसी तरह से भी सक्रिय नहीं हूं।

जैसे ही मैंने ज़ज़बात को उन रंगों से जोड़कर अलग-अलग खानों में बांटा मुझे यह पहचानने में काफी आसानी हुई कि मैं किन हालात में कैसा महसूस करती हूं और किस तरह के एहसासतात पर मेरी तरफ से कौन सी प्रतिक्रीया आती है। (रद्दे अमल आते हैं)।

मैं थेरेपी की शुरुआत में हमेशा येलो और रेड ज़ोन में रहा करती थी जो उस समय मेरे लिए स्वीकार्य (काबिले कुबूल) था, क्योंकि अब कम से कम मुझे यह तो मालूम हो गया था कि मैं किस ज़ज़बाती कैफियत में हूं। इसके अतिरिक्त मेरे ज़ज़बात की आगाही ने मुझे मेरी ग्रीन

ज्ञोन डायरी लिखने में भी काफी मदद दी।

अब आती है आपकी बारी----+

अभ्यास नंबर 1 आपकी ग्रीन ज्ञोन डायरी

दिन के अलग-अलग समय में यह सवाल अपने आपसे पूछें कि आप इस समय किस जज्बाती कैफियत या ज्ञोन में हैं, सिर्फ इसलिए कि आपको बार-बार अपनी जज्बाती कैफियत को चेक करना याद रहे। आप दिन भर में अलग-अलग कामों के दौरान उदाहरण के तौर पर सुबह दांत ब्रश करते या नाश्ता करते हुए दोपहर के या रात के खाने के दौरान और खासतौर पर जब आप सिग्नल बंद होने पर उसके खुलने का झेज़ार कर रहे हों तो सोचें कि आप कैसा महसूस कर रहे हैं और यह कौन सा ज्ञोन है।

यह अभ्यास आपको ग्रीन ज्ञोन सिद्धांत का आसान इस्तेमाल सिखाएगा, आपके जज्बात से आगाही दिलाएगा और इस सिद्धांत को आपके दैनिक जीवन का हिस्सा बनाएगा।

आपकी आसानी और जज्बात का रिकॉर्ड रखने में मदद देने के लिए यह मशवरा है कि दिन के समाप्त होने पर कुछ पल निकाल कर सोचें कि आज का दिन कैसा गुज़रा? फिर ग्रीन ज्ञोन डायरी में लिखें कि हर ज्ञोन में आपने लगभग कितना समय गुज़रा। किस किस काम के दौरान आप कौन से ज्ञोन में थे।

कोशिश करें कि पूरे चौबीस घंटों के बारे में लिखें जिसमें रात की व्यस्तता शामिल हो। जैसा कि अगर आप रात में शांति से और गहरी नींद सोए तो वह समय आपके ग्रीन ज्ञोन में आएंगे। अगर आंख रात में कई बार खुली और हर बार भ्रम और घबराहट का सामना करना पड़ा तो वह यलो ज्ञोन है। जबकि अगर आप अनिद्रा का शिकार हुए या डरावने सपने रात भर परेशान करते रहे तो आप रेड ज्ञोन में थे।

आपकी ग्रीन ज्ञोन डायरी

आपके अपने ग्रीन ज्ञोन की खोज

नाम

दिन

तारीख दिनांक
ज्ञोन ग्रीन यलो रेड
आपने किस ज्ञोन में कितने घंटे गुजारे
उस समय किस ज्ञोन में क्या हो रहा था

दूसरा कदमः आपकी अपने ज़ज़बात में तब्दीली से आगाही

प्रतिदिन ग्रीन ज़ोन डायरी लिखते और अपने ज़ज़बात के बारे में लिखते हुए आप अपने प्रतिदिन की दिनचर्या में बदलाव महसूस करना शुरू कर देंगे और यह आगाही धीरे-धीरे आपको इस बात से भी अवगत कराएगी कि वह कौन से व्यक्ति या हालात और आयोजन होते हैं जो आपको ग्रीन ज़ोन में रहने में मदद देते हैं। इसी तरह उन व्यक्तियों और ना पसंदीदा हालात की तरफ़ भी इशारा करेगी जो आपके नकारात्मक ज़ज़बात की वजह बनते हैं और आपको यलो ज़ोन और रेड ज़ोन की तरफ़ धकेल कर दुखगुस्सा और तकलीफ़ की वजह बनते हैं।

इस चरण में सबसे विशेष काम यह है कि डायरी में लिखे गए उन व्यक्तियों और हालात का जायज़ा लिया जाए जिनका संबंध आपके सकारात्मक और नकारात्मक ज़ज़बात के बहाव से जुड़ा है। क्योंकि उन व्यक्तियों और हालात के बारे में (आगाही) जागरूकता आपको अपने ज़ज़बाती पैटर्न को समझने में मदद देगी और आप यह जानकर कि किस व्यक्ति या हालात की कौन सी प्रक्रिया आपके ज़ज़बात पर किस तरह प्रभावशाली होती है, आप अपनी नकारात्मक प्रतिक्रिया बदल सकते हैं।

दूसरी तरफ़ बाहरी कारकों की आगाही और प्रभाव के अतिरिक्त यह भी जानने की ज़रूरत है कि आपकी खुद से रिश्ते की प्रकृति कैसी है (रिश्ते की नौँझत कैसी है)। क्या वह रिश्ता एक मेहरबान दोस्त के रिश्ते जैसा है या फिर किसी ऐसे रिश्तेदार या मोहल्लेवासी के रिश्ते जैसा जो आप के व्यक्तित्व की लगातार आलोचना करता है और बार-बार आपकी कमियों और नाकामियों की याद दिलाना अपना फ़र्ज़ समझता है।

दिन भर जो भी सकारात्मक या नकारात्मक सोच आपको धेरे रहती हैं उनका आप पर बहुत गहरा (असर होता है) प्रभाव पड़ता है। दिन भर आपकी अपने आप से जो भी अच्छी बुरी बातचीत चलती रहती है उसका न सिर्फ़ आपके आत्मसम्मान पर बहुत गहरा असर होता है बल्कि बाहरी कारक आपको किस तरह प्रभावित करते हैं इस बात का संबंध भी काफी हद तक आपकी अंदरूनी सोच से ही है।

अगर आपका आत्मसम्मान कम है तो आपकी सोच का बहाव भी नकारात्मक होता है। आप अपने आप पर दिल ही दिल में आलोचना करते हैं। और अपने आप को दोष देते हैं। सोचते हैं कि आप एक बेकार इंसान हैं। आपने जिन्दगी में कुछ हासिल नहीं किया और आप एक नाकाम इंसान हैं। आप न अच्छे जीवन साथी हैं, न अच्छे माता-पिता हैं, न तो अच्छे कर्मचारी हैं यहां तक कि अच्छे इंसान भी नहीं हैं।

अगर इनमें से कोई भी नकारात्मक सोच लगातार आपके दिमाग में डेरा डाले रहती है तो इसका मतलब है कि आप अक्सर येलो और रेड ज्नोन में रहते हैं और यह नकारात्मक सोच का बहाव आपको जिन्दगी के बहुत से सकारात्मक प्रयोगों (तजरबे) को नकारात्मक अंदाज में देखने पर मजबूर करता है।

आपमें आत्मसम्मान की कमी और अपने आप के बारे में संदेह आपकी जिन्दगी के रंगों को फीका करके आपको यकीन दिलाते हैं कि जिन्दगी आप पर मेहरबान नहीं है। इस नाइंसाफी पर आप हर वक्त दुख और गुस्से मेंघिरे (मुबिला) रहते हैं और यह ज़ज़बाती कैफियत आपको येलो और रेड ज्नोन में रखे रहती है।

किसी महान (दाना) इंसान का कहना है कि जिन्दगी एक समंदर है और इंसान का दिल उसमें तैरती एक नाव। जब तक नाव मजबूत है परेशानी की कोई बात नहीं, लेकिन अगर नाव में एक छेद हो जाए और दो गैलन पानी नाव के अंदर भर जाए तो वह दो गैलन पानी समंदर में मौजूद दो हजार गैलन पानी से ज्यादा खतरनाक साबित होता है।

जिन लोगों के अंदर संपूर्ण आत्म सम्मान होता है उनकादिल खुशियों से भरा होता है और मजबूत होता है, और जिनका आत्मसम्मान कम हो उनके दिल में छेद होता है। आत्मसम्मान की कमी उन्हें दैनिक जीवन की छोटी से छोटी समस्या से निपटते हुए भी गहरी उदासी मायूसी और डिप्रेशन में डाल देती है।

चलिए देखते हैं मिशेल इस बारे में क्या कहती हैं।

दूसरा कदम

मेरे लिए अपनी भावनाओं को समझना और उसमें बदलाव को महसूस करना आसान था,

क्योंकि मुझे सिर्फ यह जानना था कि मैं कब येलो और रेड ज्ञोन में चली जाती हूं। इसके लिए मुझे अपने आप से कुछ प्रश्न करने पड़े।

*वह कौन से कारक हैं जो मुझे येलो और रेड ज्ञोन में ढकेल देते हैं?

*वह क्या माहौल और कौन से व्यक्ति हैं जिनके साथ मैं यलो ज्ञोन में महसूस करती हूं?

*कब हालात मेरे कंट्रोल से बाहर हो जाते हैं और मैं यलो ज्ञोन से रेड ज्ञोन में चली जाती हूं?

इन प्रश्नों के उत्तर ढूँढते हुए कुछ चीजें फैरन मेरे दिमाग में आयीं।

जैसे कि जब भी मैं एक व्यस्त और थका देने वाले दिन के बाद घर की दहलीज पर पैर रखूँ तो मेरे पति और बच्चों की तरफ से प्रश्नों की बौछार शुरू हो जाती है। आम तौर पर मुझे अपने कोट उतारने और पर्स लटकाने से पहले फोन पर आए हुए किसी संदेश से निपटना पड़ता है, या बच्चों की स्कूल की डायरी में स्कूल की तरफ से भेजे गए संदेश पढ़ते हुए किसी को इस बात का जवाब देना होता है कि रात का खाना कब मिलेगा और उसमें क्या पकाया जाएगा या फिर किसी को कहीं ड्राइव करके ले जाना होता है।

अक्सर ऐसे हालात मुझे परेशानी और गुस्से में डाल देते हैं जो कि तमाम रेड ज्ञोन ज़ज़बात है।

येलो और रेड ज्ञोन से दूर रहने के लिए मुझे पूरीकोशिश करनी पड़ती है कि ऐसे प्रयोग करूँ जो मुझे ग्रीन ज्ञोन में रहने में मदद दे।

अब आती है आपकी बारी

अभ्यास नंबर दो

आपकी ग्रीन ज्ञोन डायरी

अपनी ग्रीन ज्ञोन डायरी में प्रतिदिन दिन समाप्त होने पर कुछ समय निकालकर ज़रूर लिखें। जो कि आपको न सिर्फ आपके ज़ज़बाती निज़ाम (emotional zones) से आगाही दिलाएगा बल्कि आपकी ज़ज़बाती कैफियत में जो बदलाव होगा उनसे भी आपको आगाह करेगा।

इस बीच आप अपनी जज्जबाती कैफियत का खास जायज्ञा लेंगे। आप ध्यान पूर्वक अवलोकन करेंगे कि किन लोगों के साथ और किन क्रियाओं(सर्गार्मियों) के दौरान आप कैसा महसूस करते हैं और वह एहसासात किस तरह आप पर प्रभाव (असर अंदाज) डालते हैं।

अभ्यास नंबर 3

इस बीच जब भी आप अपने आप से बात करें तो अपनी सोच के धारे को अपने जज्जबाती ज्ञोन (ग्रीन येलो और रेड)से जोड़ें ताकि मालूम किया जा सके कि आपका अपने आप से रिश्ता कैसा है संबंध कैसा है? और अपने आप से बात करते हुए आप अपने व्यक्तित्व पर मेहरबान या कहरमान हैं।

अभ्यास नंबर 4

ग्रीन ज्ञोन डायरी में प्रतिदिन की लिखी गई बातों का हफ्ते में एक बार जायज्ञा लें और खासकर वह कालम जिसमें आप लिख रहे थे कि "इस वक्त क्या हो रहा था"।

बहुत सारे व्यक्ति अवलोकन(जाएज़े)के बाद ग्रीन येलो और रेड ज्ञोन जज्जबाती कैफियत को उन्हीं रंगों से (नुमाया) चिन्हित भी कर देते हैं ताकि एक ग्रुप से सम्बंध रखने वाले अलग-अलग जज्जबात की निशानदेही हो सके। आप उन तमाम वाक्य और प्रतिक्रिया को अलग पेज पर भी ग्रुप की शक्ल दे सकते हैं।

मुझे ग्रीन ज्ञोन में आने वाले विचार

तीसरा कदम: येलो और रेड ज्ञोन से वापसी

अपने नकारात्मक स्वभाव (रवैया) की पहचान हो जाने के बाद आपको अगले कदम में सीखना होगा कि येलो और रेड ज्ञोन से वापसी कैसे की जाए। आत्मविश्वास का यह सफर आपकी जिन्दगी पर आप की पकड़ मज़बूत महसूस कराएगा।

जब आपने किसी व्यक्ति को यह मौका दिया कि वह आपको यलो ज्ञोन में धकेल दे। या फिर कभी किसी ऐसी परिस्थिति से दो-चार हुए कि आपने अपने आपको रेड ज्ञोन में महसूस किया तो इसका मतलब है कि उस समय आप जज्बाती तौर से बहुत कमज़ोर महसूस कर रहे थे और आप अपनी सारी ताकत उस व्यक्ति या परिस्थिति से निपटने में खर्च कर चुके थे मगर अब रेड ज्ञोन की खाई में गिरने के बाद यह भी आप ही की जिम्मेदारी है कि उस खाई से बाहर आएं और अपने आप को दोबारा ग्रीन ज्ञोन में वापस लाएं।

हम सब इंसान हैं और इंसान गलती का पुतला है इसलिए गलतियां तो हम सब से होती हैं और हम सब समय-समय पर येलो और रेड ज्ञोन में दाखिल हो जाते हैं, मगर बजाय इसके कि हम वहां स्थाई पड़ाव डाल लें, हमें उस पड़ाव को अस्थाई बनाने की पूरी कोशिश करनी चाहिए।

अगर हम चाहें तो हमारी येलो और रेड ज्ञोन से वापसी आसान हो सकती है। जैसे कि कुछ आराम करना या फिर किसी हमदर्द में, हरबान दोस्त से बात करना या फिर किसी ऐसे समझदार बुज्जुर्ग या घर वाले से सलाह लेना जो आपके दिल के करीब हो।

जब आप अपने मेहरबान दोस्तों और प्यार करने वाले अज्ञीज़ रिश्तेदारों से बात करते हैं तो एक तो आपका दिल हल्का हो जाता है और दूसरे उनके कुछ कहे बगैर ही आपको इस बात का यकीन हो जाता है कि आप जो महसूस कर रहे हैं वहविशेष है।

मगर याद रहे कि उनकी इस मदद के लिए भी आपका उनसे राबता करना ज़रूरी है। मेलजोल बढ़ाना ज़रूरी है। आप उनसे मुलाकात या फोन के ज़रिए राबता करके सलाह मांगे। ऐसा करने से न सिर्फ आप अपने मानसिक तनाव में कमी ला सकते हैं बल्कि अपना

अधिक से अधिक समय भी ग्रीन ज्नोन में गुज़ार सकते हैं।

देखते हैं मिशेल इस बारे में क्या कहती हैं॥

तीसरे चरण में येलो और रेड ज्नोन से वापसी के दौरान मैंने सबसे पहले मालूम किया कि मुझे क्या-क्या करने से खुशी महसूस होती है।

मैं ऐसा क्या काम करूं कि जिसके करने से मैं ग्रीन ज्नोन में रहूं।

और फिर मैंने वह सारे काम किए जिनसे मुझे ग्रीन ज्नोन में रहने में मदद मिली। जैसे कि मुझे मालूम हुआ कि कुछ देर अकेले अपने साथ समय व्यतीत करना (वक्त गुजारना) मेरे अंदर धीरज को बढ़ाता है। लिहाज़ा उस समय थेरेपी में मेरा होमवर्क अपने साथ प्रतिदिन एक घंटा गुजारना होता था। शुरू शुरू में तो ऐसा करना लगभग नामुमकिन सालगा क्योंकि बाहर मेरी नौकरी और घर में तीन बच्चों के साथ घरेलू ज़िम्मेदारियां। जैसे कि बच्चों को होमवर्क में मदद करना, उनके कपड़े और खाने-पीने का ध्यान रखना और सबसे बढ़कर उनके आपस के झगड़े हल कराना। इसके साथ साथ सुबह के लिए अपनी तैयारी और क्लास के बच्चों के होमवर्क और टेस्ट पेपर चेक करना, ऊपर से सोने पर सुहागा यह कि पति की नौकरी का समय शाम का था जिसकी वजह से वह मेरी मदद करने में असमर्थ थे। ऐसे में पूरा एक घंटा रोजाना अपने लिए निकालना नामुमकिन था।

मगर अपने आप को ग्रीन ज्नोन में रखने के लिए मैंने कोशिश करके किसी ना किसी तरह समय निकाल ही लिया। शुरू में तो पूरा एक घंटा निकालना मुश्किल हुआ मगर बाद में अपने मकसद में कामयाब हो गई। जिसके नतीजे मैं पहले पहल तो सिर्फ मेरी शामें बेहतर हुईं। अब मैं ज्यादातर शाम का समय ग्रीन ज्नोन में यानी पुर सुकून और और संतुष्ट झारने लगी और बाद में यह समय बढ़कर पूरा दिन और फिर पूरे हफ्ते में बदल गया।

कुछ महीने बाद और भी छोटी-मोटी तब्दीलियों के ज़रिए मैं पूरे दो हफ्ते ग्रीन ज्नोन में गुज़ारने लगी। जिसमें न सिर्फ बहुत खुश और संतुष्ट महसूस करती रहीबल्कि इस दौरान मेरी सोच का बहाव सकारात्मक था और मेरे संबंध दूसरों से भी बेहतर हुए।

ग्रीन ज्नोन में ज्यादा से ज्यादा रहने की प्रक्रिया (अमल) बहुत खूबसूरत थी। एक बार जब मुझे मालूम हो गया कि ग्रीन ज्नोन में कैसे पहुंचा जाए तो बस अब वह तरीके तलाश करने

थे जो वहां ठहरने में मदद दे सकें और यही काम अगले चरण में होना था।

अब आती है आपकी बारी॥

अभ्यास नंबर 5

मिशेल के ग्रीन ज़ोन के सफर की आगाही के दौरान अब आप उन सरगर्मियों की लिस्ट बनाएं जो आपको करना पसंद है और जो आपको ग्रीनज़ोन में रहने में मदद देंगी। उदाहरण के तौर पर।

कोई दिलचस्प किताब पढ़ें

अपनी पसंदीदा फ़िल्म देखें

म्यूज़िक सुनें

किसी दोस्त से मिलें।

अभ्यास नंबर 6

अपने लिए एक ग्रीन ज़ोन घंटे की व्यवस्था करें

कोई नया शौक अपनाएं या किसी पुराने शौक की तरफ़ लौटें।

चौथा कदम: येलो और रेड ज्ञोन की रोकथाम

अपने सकारात्मक और नकारात्मक रवैया के बहाव को अच्छी तरह समझने के बाद अब आप अगले चरण के लिए तैयार हैं।

अगला चरण रोकथाम का चरण है। अब जबकि आप जान चुके हैं कि कुछ लोगों से मुलाकात और बातचीत करना आपको हमेशा यतो ज्ञोन में धकेल देते हैं, या कुछ ना पसंदीदा हालात आपको रेड ज्ञोन में जाने पर मजबूर कर देते हैं तो उन तमाम स्थितियों और घटनाक्रम को दोबारा मन में दोहरा कर सोचें कि आपकी प्रतिक्रिया उन हालात में कैसे भिन्न (मुख्तलिफ़) हो सकती थी। ताकि आप भविष्य में खुद को यतो या रेड ज्ञोन में जाने से रोक पायें।

यह भी हो सकता है कि आप निराशा की उस चोटि पर हों जहां से किसी तरह की सकारात्मक प्रतिक्रिया की गुंजाइश ही नज़र नहीं आती हो, और आप अपने आप को इस मुश्किल परिस्थिति के जाल में इस बुरी तरह फँसा हुआ महसूस करते हों कि बचाव की कोई सूरत ही दिखाई न देती हो, मगर याद रखें कि दर असल एक ही परिस्थिति को अलग-अलग तरीकों से संभाला जा सकता है जिनके बारे में हमने पहले कभी सोचा भी नहीं होता। असल में एक ही परिस्थिति को अलग-अलग तरीकों से संभाला जा सकता है जिनके बारे में हमने पहले कभी सोचा भी नहीं होता।

जैसा कि अगर आप अपनी परेशानी अपने किसी दोस्त पर ज़ाहिर करेंगे तो यकीनन हैरान रह जाएंगे कि एक ही परिस्थिति के बारे में उसकी राय आप से कितनी अलग है, जो कि आपको (मसले) मुद्दे का हल निकालने में मदद देगी।

इन तमाम जानकारियों को हासिल करने के बाद अब आप अपने लिए एक कार्ययोजना बना सकते हैं। जिसके ज़रिए आपको येलो और रेड ज्ञोन में धकेलने वाले तत्व से या तो मुकम्मल बचने में मदद मिलेगी या कम से कम आप इस काबिल हो जाएंगे कि उन लोगों और हालात का सामना कम से कम होगा। इस सिलसिले में आप हमारे क्लीनिक में

परीक्षण की हुई तकनीक "इमोशनल रेनकोट " "ज़ज़बाती बरसाती" को भी अपना सकते हैं। जो आपको यकीन ग्रीन ज़ोन में पड़ाव डालने में मददगार साबित होगा।

ज़ज़बाती बरसाती का सहारा कैसे लिया जाए

हमने बहुत सालों की मेहनत के बाद ज़ज़बाती बरसाती के सिद्धांत को अपने क्लीनिक में आने वाले मरीजों के लिए पेश किया।

ज़ज़बाती बरसाती एक प्रतीकात्मक शब्द है जो उस रणनीति के लिए इस्तेमाल की जाती है जो मस्तिस्क पर नकारात्मक भावनाओं की बौछार के समय बताती है कि ज़ज़बाती बरसाती पहनकर उन नकारात्मक ज़ज़बात से कैसे बचा जा सकता है। ज्यादातर यह रणनीति पहले से सोच समझ कर तैयार की जाती है ताकि समय पर काम आ सके।

हमारे बहुत से दोस्त और मरीज इस तरह की रणनीति को मुश्किल परिस्थिति से निपटने के लिए बहुत असरदार मानते हैं। चलें इस सिलसिले में कुछ उदाहरण देखते हैं।

1-एक मरीज की ज़बानी। शुक्रवार की शाम को काम के बाद अगर मुझे किसी दोस्त से मिलने जाना है तो इस बात का ध्यान आते ही कि मुझे ट्रैफिक जाम से वास्ता पड़ेगा, मैं रेड ज़ोन में पहुंच जाया करता था, मगर अब मैं पहले ही अपने दोस्त को फोन करके बता देता हूं कि मुझे पहुंचने में देर हो सकती है इसके अतिरिक्त मैं अपने कुछ पसंदीदा गानों की सीढ़ी भी अपने साथ रख लेता हूं ताकि अगर ट्रैफिक में फँसूँ तो रास्ते भर म्यूजिक से लुत्फ उठा सकूँ।

2-एक और मरीज जिसको अपने भाई से बहुत लगाव है, मगर अपनी भाभी से नहीं बनती है। अपने आप को ग्रीन ज़ोन में रखने के लिए भाई से मुलाकात उसके घर जाकर करने के बजाय किसी पार्क या रेस्ट्रां में करता है।

3-एक दोस्त का कहना है कि वह अपनी बहन को अपनी जान से ज्यादा अजीज समझती है मगर उसका बहनोई उसे एक आंख नहीं भाता। आगे यह भी कहती है कि उसकी बहन ने एक पागल से शादी की है जो गुस्से की हालत में दरिंदा बन जाता है। इस परिस्थिति में बहन के बच्चे ही सिर्फ बचाव का रास्ता हैं। जब बच्चे पास हों तो उसका बहनोई बहन के साथ ज्यादा बदतमीज़ी से पेश नहीं आता। लिहाज़ा मेरी दोस्त कोशिश करके उसी समय में बहन

को मिलने उसके घर जाती है जब बच्चे स्कूल आदि ना गए हों बल्कि आसपास हों।

4-हमारे साथ काम करने वाली एक साथी ने बताया कि उसकी मां जब कभी अकेले में उससे मिलती है तो उसके रहन-सहन पर बहुत आलोचना करती है। मगर किसी आयोजन में या फिर दूसरे घर वालों के सामने नार्मल रहती है लिहाज्जा उसने यही रणनीति अपनाई कि उसने अपनी बहन और बच्चों की मौजूदगी में अपनी मां से मुलाकातें करनी शुरू कर दी जिससे उनका रिश्ता एक ग्रीन ज्नोन रिश्ते में बदल गया।

अब आपको अंदाजा हो गया होगा कि किस तरह आप थोड़ा सा समय खर्च करके अपनी जजबाती बरसाती को तैयार कर सकते हैं। अब आप अपने रवैये में बदलाव को ज्यादा सहारा और मजबूती देने के लिए लगे हाथों उन तमाम रणनीतियों को अपनी ग्रीन ज्नोन डायरी में लिखते भी जाएं।

जब आप हर मुश्किल परिस्थिति से निपटने के लिए एक रणनीति तैयार कर लेंगे तो आपका अधिक से अधिक समय ग्रीन ज्नोन यानी कि सुकून और इत्मीनान से गुज़रने लगेगा, और देखते ही देखते येलो और रेड ज्नोन यानी के बेचैनी और परेशानी में गुज़रने वाला समय कम होता चला जाएगा।

मेरे बहुत सारे दोस्त, साथ काम करने वाले लोग और मरीज़ कुछ ही हफ्तों में इस रणनीति को अपनाकर अपना अधिक से अधिक समय ग्रीन ज्नोन में गुज़ारने लगे हैं।

आइए देखते हैं मिशेल इस बारे में क्या कहती हैं।

चौथा कदम मेरे लिए थोड़ा मुश्किल था क्योंकि इसमें मुझे अपने आप को येलो और रेड ज्नोन में जाने से रोकना था। इसमें मुझे ग्रीन ज्नोन में रहते हुए येलो और रेड ज्नोन लोगों और परिस्थिति से निपटना था। जो थोड़ा मुश्किल काम था। विशेष रूप से उन लोगों के साथ निपटना जिनको ग्रीन ज्नोन थ्योरी के बारे में पता भी नहीं था।

काफी सोच विचार करने के बाद मैंने कुछ ऐसी चीजों को चुना, जिनकी मदद से अगर मैं येलो और रेड ज्नोन में चली भी जाऊं तो आसानी से वापस ग्रीन ज्नोन में आ जाती थी। इस सिलसिले में एक चीज़ जिसको मैंने विशेष रूप से अपनाया, वह यह थी कि लोगों को तुरंत

जवाब देने या ना चाहते हुए भी उनका काम करने की हामी भरने के बजाय यह कहना शुरू कर दिया कि मैं थोड़ी देर के बाद आपको जवाब देती हूं।

उदाहरण के लिए पहले अगर मेरे साथ काम करने वाला कोई व्यक्ति मुझसे कोई ऐसी मदद मांगता जिसमें मेरा बहुत समय और मेहनत लग सकती हो और मैं पहले से ही बहुत व्यस्त हूं, तो मुझे फौरन गुस्सा आ जाता था। मुझे ऐसा महसूस होता था कि मदद मांगने वाला व्यक्ति बहुत सुस्त है और यह अपने हिस्से का काम मुझ पर डाल कर मुझे चालाकी से इस्तेमाल करना चाह रहा है। इनकार करना मेरे बस में नहीं था, क्योंकि उससे मुझे लगता था कि मैं एक अच्छी इंसान नहीं हूं और लोगों की मदद नहीं करना चाहती।

मेरे दिल और दिमाग के बीच एक ना खत्म होने वाली जंग जारी हो जाती। दिमाग कहता कि तुम्हें अपना ख्याल पहले रखने का हक है और दिल कहता कि लोगों की खिदमत में ही बड़प्पन है।

मगर चौथे चरण ने मुझे सिखाया कि गुस्सा करके या दिल ही दिल में कुढ़ने और बाद में दूसरों का काम कर देने के बजाय जब लोग मदद मांगे तो मैं उन्हें कह सकती हूं क्यों थोड़ी देर बाद जवाब दूंगी, यह कहने से एक तो मुझे अपने गुस्से से भरपूर ज़बात को काबू करने का मौका मिल गया और उसके साथ ही थोड़ा समय सोच-विचार करने के लिए भी मिल जाता, जिसकी वजह से किसी की मदद करने की हामी भरने से पहले मुझे बिल्कुल सफ़ मालूम होता था कि पहले अपने आप को प्राथमिकता देना है या दूसरों का ध्यान रखना है। चौथा चरण दरअसल मेरे लिए उस समय और आसान हो गया जब मैंने लोगों को ग्रीन ज़ोन मॉडल के बारे में बताना शुरू किया और उन्हें समझाया कि मुझे इससे किस तरह फ़ायदा हुआ।

अब आती है आपकी बारी

अभ्यास नंबर 7- आपकी ग्रीन ज़ोन डायरी

वास्तव में ग्रीन ज़ोन डायरी लिखना आपके लिए अभी तक एक बहुत ज़रूरी चीज़ है।

अभ्यास नंबर 8

ऐसी चीज़ों की एक लिस्ट बनाएं जिनको करने से आप येलो या रेड ज़ोन से दूर रह सकें।

अक्सर उन तमाम चीजों की लिस्ट बनाना जो आपको तुरंत येलो और रेड्ज़ोन से बाहर ले आए काफी मददगार साबित हो सकता है। उदाहरण के तौर पर थोड़ी देर के लिए उस जगह को छोड़ देना जिसमें आप यलो या रेड ज़ोन का शिकार हो रहे हैं। जैसे कि कमरे से या घर से बाहर निकल जाएं। गहरी सांस भरकर दिमाग में एक से दस तक गिनती गिनें, चहल कदमी करें या फिर किसी दोस्त से बात कर लें।

आपकी येलो और रेड ज़ोन परिस्थिति जितनी ज्यादा तनावपूर्ण होगी उसके बार-बार पैदा होने की संभावना उतनी अधिक होगी। इस लिए आप को पहले से उस परिस्थिति से निपटने की तैयारी करनी पड़ेगी।

अगर आपका कोई दोस्त रिश्तेदार या कोई काम करने वाला साथी ऐसा है कि जिस पर आप बहुत भरोसा करते हों, तो वह भी आपको यह ज़ज़बाती बरसाती वाली रणनीति बनाने में मदद दे सकता है।

पांचवा कदम : शांतिपूर्ण ग्रीनज़ोन संबंधों को स्थापित करना

जिस तरह हमारी ज़िन्दगी में व्यक्ति की भूमिका होती है उसी तरह संबंधों की भी भूमिका होती है। हर इंसानी संबंध अलग-अलग चरणों से गुज़रता हुआ अपने अंत को पहुंच जाता है। रिश्ते पैदा होते हैं जबान होते हैं और एक दिन खत्म हो जाते हैं। कभी मौत और कभी जुदाई से। हम ग्रीनज़ोन थेरेपी के ज़रिए लोगों को सिखाते हैं कि वह कैसे पहचाने कि उनके रिश्ते किस ज़ोन में बसेरा करते हैं।

खुशगवार रिश्ते ग्रीन ज़ोन में रहते हैं। इन रिश्तों में जुड़े लोग अपनी मोहब्बत और प्यार का न सिर्फ खुलकर इज़हार करते हैं, बल्कि समस्या का हल भी मोहब्बत और आपसी सलाह मशवरे से तलाश करते हैं।

अप्रिय संबंध या तो तनावपूर्ण यलोज़ोन या फिर दुखद रेड ज़ोन में रहते हैं। ऐसे रिश्तों में लोग न तो अपनी सकारात्मक भावनाओं को अभिव्यक्त करते हैं, और न ही अपनी समस्या का हल तलाश कर सकते हैं। ऐसे संबंधज़बाती और समाजी टकराव का शिकार हो जाते हैं।

ग्रीन ज़ोन के फ़लसफे के मुताबिक लोग तीन तरीकों से समस्या और टकराव से निपट सकते हैं।

1-resolving

2-dissolving

3-mediating

समस्या के हल के लिए दोनों तरफ के लोग को यह सच्चाई कुबूल करनी होगी कि उनका संबंध (टकराव) अंतर्विरोध का शिकार है और उन्हें यह भी पक्का इरादा करना होगा कि वह मिलकर इन समस्याओं का हल तलाश करेंगे ताकि वह अपने रिश्ते को खुशगवार ग्रीन ज़ोन रिश्ता बना सकें।

अगर आप किसी व्यक्ति से रिश्ता अच्छा करना चाहते हैं तो उसके और अपने बीच अंतर्विरोध के बारे में उससे बात कर सकते हैं या फिर उसे पत्र लिख सकते हैं।

हम अपने मरीजों को सलाह देते हैं कि वह अपनी ग्रीन ज्नोन डायरी में उस व्यक्ति को एक पत्र लिखें और अपनी भावनाओं को अभिव्यक्त करें। कभी-कभी पत्र लिखते हुए कई ऐसे जज्बात भी सतह पर आ जाते हैं जिनसे इंसान अपरिचित होता है, जिसका इंसान को पता नहीं होता है, ऐसे जज्बात की आगाही समस्या को समझने में मदद करती है। अगर पहले पत्र में गुस्सा और कड़वाहट है और वह रेड ज्नोन पत्र है, ऐसे में हम सलाह देते हैं कि आप एक और पत्र लिखें जो ग्रीन ज्नोन पत्र हो। ऐसा पत्र जिसमें आप दिल की गहराइयों से दूसरे व्यक्ति को एक ग्रीन ज्नोन बातचीत की दावत दें।

फिर आप ग्रीन ज्नोन पत्र अपने दोस्त या रिश्तेदार को भेज भी सकते हैं, और अगर आप को खतरा है कि वह व्यक्ति आपके पत्र का नाजायज़ फ़ायदा उठाएगा तो आप उनसे मिलकर उन्हें वह पत्र पढ़कर सुना भी सकते हैं। अगर उस व्यक्ति को भी एहसास है कि संबंध समस्या का शिकार है और वह आपसे मिलकर उसे बेहतर बनाना चाहता है, तो आप भाग्यशाली हैं। क्योंकि आप इस तरह मिलजुल कर एक ग्रीन ज्नोन संबंध बना सकते हैं।

अगर दूसरा व्यक्ति समस्या की ज़िम्मेदारी लेने के लिए तैयार नहीं है तो इसका मतलब है कि वह एक ग्रीन ज्नोन रिश्ता बनाना नहीं चाहता। ऐसी स्थिति में आप उस रिश्ते को अलविदा कह सकते हैं। यानी समाप्त कर सकते हैं। कभी-कभी गैर सेहतमंद, बीमार रिश्तों को खुदा हाफ़िज़ कहने से इंसान सुखी हो जाता है उसके दिल से बहुत सा बोझ उतर जाता है और वह हल्का हल्का महसूस करने लगता है।

अगर आप समस्या को ना तो हल कर सकते हैं और ना ही छोड़ सकते हैं तो एक रास्ता और है। आप उस व्यक्ति से प्रार्थना कर सकते हैं कि हम एक तीसरे आदमी के पास जाएं जो हमारी इस सिलसिले में मदद करे। उसे हम *mediating* कहते हैं। यह मदद सिर्फ़ ऐसा व्यक्ति कर सकता है जिस पर दोनों तरफ़ के लोगों का भरोसा हो। वह इंसान समझदार भी हो और उसका दोनों लोगों से ग्रीन ज्नोन का रिश्ता हो। वह तीसरा कोई दोस्त रिश्तेदार या फिर थैरेपिस्ट भी हो सकता है।

हमने अपने क्लीनिक में कई बार दोनों लोगों को बुलाकर उन्हें अपनी समस्या का हल तलाश करने में मदद की है।

अब देखते हैं मिशेल की कहानी क्या है। वह लिखती हैं-

पांचवें कदम में मुझे लोगों से अपने संबंध अच्छे करने थे उन्हें यह दिखाना था कि मैं आपकी और ग्रीन ज्ञोन थेरेपी की मदद से एक खुशगवार जिन्दगी गुजार सकती हूं।

जहां तक मेरे घर वालों की बात थी वह तो जानते ही थे कि मैं आपसे मिल रही हूं और आप मेरी मनोवैज्ञानिक समस्या को हल करने में मेरी मदद कर रहे हैं। उस समय तक रेड येलो और ग्रीन ज्ञोन के शब्द भी मेरे और मेरे बच्चों के लिए रोजमर्रा की ज़बान का हिस्सा बन चुके थे। मेरे पति भाईबहन और माता-पिता भी इनसे अच्छी तरह परिचित हो चुके थे। हम में से जब भी कोई किसी खास कैफियत में होता तो इन रंगों की मदद से उसे अपनी कैफियत बयान करने में कोई दिक्कत नहीं होती। उदाहरण के तौर पर जब नौकरी के बाद घर में दाखिल होती तो बच्चों से कह देती कि अभी मैं यलो ज्ञोन में हूं। प्लीज थोड़ा सा इंतजार कर लो ताकि मैं अपना कोट और बैग संभाल सकूं। जब मैं अपने ग्रीन ज्ञोन में आ जाऊंगी तब तुम्हारी बातें सुन सकूंगी। कभी कभार मैं अपने बच्चों को यह भी कहते सुनती थी। तुम मुझे रेडज्ञोन में भेज रहे हो। उस समय तक यह शब्द हमारे घर का हिस्सा बन चुके थे।

लेकिन काम पर ऐसा करना आसान नहीं था। इसलिए मैंने सिर्फ एक दो साथ काम करने वालों को इस बारे में बताया था। इस भरोसे के साथ कि वह मेरा प्रोत्साहन करेंगे और मेरा मज़ाक नहीं उड़ाएंगे, कि मैं एक ग्रीन ज्ञोन इंसान बनने की कोशिश कर रही हूं। इस तरह कुछ ही समय में मैं उनके साथ ग्रीन ज्ञोन दोस्ती करने में कामयाब हो गई।

अब आपकी बारी

अभ्यास नंबर 9

अब अगर आप चाहें तो प्रतिदिन लिखने के बजाय आप अपनी ग्रीन ज्ञोन डायरी हफ्ते में एक बार लिखें।

अभ्यास नंबर 10

आप अपने तमाम सम्बन्धों की एक सूची बनाएं और अपने आप से पूछें कि वह किसज्ञोन में रहते हैं।

अभ्यास नंबर 11

आप अपना एक ग्रीन ज़ोन रिश्ता तलाश करें और उस व्यक्ति को धन्यवाद का पत्र लिखें कि उसकी वजह से आपकी जिन्दगी में खुशियों का इजाफ़ा हुआ है।

अभ्यास नंबर 12

आप अपनी जिन्दगी में से एक ऐसा व्यक्ति चुनें जिससे आपका यलो या रेड ज़ोन का संबंध है और उसे पत्र लिखकर ग्रीन ज़ोन संबंध बनाने कीनिमंत्रण दें।

अभ्यास नंबर 13

आप वह पत्र दोबारा पढ़ें और अगर उसमें गुस्सा और कड़वाहट है तो सोचें कि क्या आप इस रिश्ते को बचाना चाहते हैं या छोड़ना चाहते हैं।

अभ्यास नंबर 14

अगर आप इस रिश्ते को बचाना चाहते हैं तो फिर एक और पत्र लिखें जो ग्रीन ज़ोन पत्र हो। अगर आप चाहें तो ऐसा पत्र लिखने में किसी और ग्रीन ज़ोन दोस्त की मदद ले सकते हैं।

छठा कदम -शांतिपूर्ण ग्रीनज़ोन प्रणाली बनाना

जब लोग व्यक्तियों और संबंधों की मानसिक (ज़ेहनी) सेहत को के बारे में जान लेते हैं तो हम उनसे प्रणालियों की मानसिक सेहत से अवगत करते हैं। हम उन्हें बताते हैं कि हर इंसान एक साथ (बयक वक्त) अलग-अलग प्रणालियों में जिन्दगी गुजारता है। हम सब कम कम तीन प्रणालियों में रहते हैं।

पहली प्रणाली (निज़ाम)--खानदानी प्रणाली।

दूसरी प्रणाली (निज़ाम)--आर्थिक प्रणाली। यानी वह जगह जहां आप काम करते हैं।

तीसरी प्रणाली-- सामाजिक प्रणाली (समाजी निज़ाम)

ग्रीन ज़ोन के फ़्लसफे के अनुसार जिस तरह इंसान और संबंधीन ज़ोन में रहते हैं, उसी तरह प्रणाली (निज़ाम) भी ग्रीन येलो और रेड ज़ोन में रहती है। आपकी मानसिक सेहत के लिए यह जानना बहुत अहम है कि आप जिन प्रणालियों में (निज़ामों) में जिन्दगी गुजारते हैं वह प्रणाली (निज़ाम) किस ज़ोन में हैं। अक्सर लोग यह नहीं जानते कि किसी भी व्यक्ति के लिए रेड ज़ोन में जिन्दगी गुजारने के दौरान ग्रीन ज़ोन में रहना इसलिए बहुत मुश्किल होता है क्योंकि प्रणाली (निज़ाम) मनोवैज्ञानिक तौर पर व्यक्ति से ज्यादा ताकतवर होते हैं।

खानदानी निज़ाम (प्रणाली)

हम सब एक खानदान में पैदा होते हैं और उस वातावरण में परवरिश पाते हैं। वह खानदान हमारे व्यक्तित्व और मानसिक सेहत को प्रभावित करता है। जो बच्चे ग्रीन ज़ोन खानदानी प्रणाली में पलते बढ़ते हैं वह न सिर्फ सेहतमंद और खुशहाल होते हैं बल्कि उनमें आत्मविश्वास भी कहीं ज्यादा होता है। ऐसे बच्चे क्योंकि अपने माता पिता और बहन भाइयों से ग्रीन ज़ोन संबंध रखते हैं इसलिए वह जवान होकर खुद भी ग्रीनज़ोन संबंध बनाने में कामयाब होते हैं।

वह बच्चे जो येलो और रेड ज़ोन खानदानी प्रणाली (निज़ाम) में पलते बढ़ते हैं। वह अक्सर या तो उदासी का शिकार होते हैं या क्रोध वाले (गुस्सैल) होते हैं। उनके लिए जवान होकर

अपने पड़ोसियों और सहकर्मियों से दोस्ती करना करना मुश्किल हो जाता है। कई बार तो मनोवैज्ञानिक समस्या और मानसिक संकट का शिकार तक हो जाते हैं।

काम का निजाम (प्रणाली)

बहुत से लोग अपनी सुबह और शाम तो खानदानी निजाम (प्रणाली)में गुजारते हैं,लेकिन अपना सारा दिन उस वातावरण में गुजारते हैं जहां वह नौकरी करते हैं।

एक ग्रीन ज्ञोन वातावरण में लोग खुशी-खुशी काम करते हैं और उनके काम का सम्मान किया जाता है।

येलो और रेड ज्ञोन प्रणाली में काम करने वालों के मानव अधिकार का सम्मान नहीं किया जाता और वहां इंसाफ़ नहीं होता है।इसलिए काम करने वाले अपने आप को दूसरे दर्जे का शहरी समझते हैं।जिससे उनके अहंकार और आत्मसम्मान को चोट लगती है।

जब लोगों को एहसास हो जाता है कि वह एक तनाव पूर्ण रेड ज्ञोन की प्रणाली (निजाम) में नौकरी कर रहे हैं तो कई बार वह रेड ज्ञोन प्रणाली से त्यागपत्र देकर किसी सेहतमंद और इंसाफ़ पसंद ग्रीन ज्ञोन प्रणाली में काम शुरू कर देते हैं। जो ऐसा नहीं कर पाते वह अपने हम ख्याल साथी के साथ मिलकर अपने आसपास एक ऐसा मनोवैज्ञानिक दायरा खींचते हैं जो उन्हें निजाम की (संगीनियों) परेशानियों से बचाता है।

जो लोग रेड ज्ञोन वातावरण में काम करते हैं,वह अक्सर बीमार रहते हैं,और मानसिक सेहत के लिए छुट्टियां लेते रहते हैं

समाजी प्रणाली

हम अपने मरीजों से कहते हैं कि वह जिस भी समाज,इंस्ट्र्यूट्यूट्संगठन और निजाम का हिस्सा हैं उसके बारे में सोचें कि वह किस ज्ञोन में ज़िन्दगी गुजारता है।

अगर वह प्रणाली ग्रीन ज्ञोन में है तो लोगों का धन्यवाद अदा करें,और अगर वह प्रणाली रेड ज्ञोन में है तो उससे परहेज करें।

अपनी सामाजिक प्रणालियों की मानसिक सेहत के बारे में जानना और उसकी बुनियाद पर सामाजिक फैसले करना हम सब की मानसिक सेहत के लिए अहम है।

मिशेल की कहानी

डियर डॉ० सोहेल!

छठे कदम पर मुझे यह सीखना था कि मैं कैसे शांतिपूर्ण ग्रीनज़ोन (के निजामों) प्रणालियों का हिस्सा बन सकती हूं। निजाम चाहे वह खानदान का हो या समाज का मनोवैज्ञानिक तौर पर व्यक्ति से ज्यादा ताकतवर होता है। इसलिए रेड ज़ोन वाले वातावरण में किसी भी इंसान का ग्रीन ज़ोन में रह पाना नामुमकिन नहीं तो मुश्किलज़रूर हो जाता है। उदाहरण के तौर पर मेरे स्कूल का माहौल रेड ज़ोन में था। मेरी अपनी प्रिंसिपल से अच्छी दोस्ती नहीं थी। लेकिन मेरा उससे हर रोज़ का आमना सामना भी नहीं था। इसलिए उसे सारी बातें बताना ज़रूरी भी नहीं था। लेकिन जब मैं उसके दफ्तर में जाती तो मुझे यह धड़का लगा रहता था कहीं वह मुझे अपनी बातों से रेड ज़ोन में न धकेल दे। मैंने आपसे ज़बाती बरसाती इमोशनल रेनकोट की कल्पना सीखी। इसलिए जब मैं प्रिंसिपल से मिलने जाती तो अपने दिमाग पर रेनकोट डाल देती ताकि प्रिंसिपल की चुभती बातें दिल पर न लूँ और कम प्रभावित हूं। कभी यह तरीका ज्यादा कामयाब होता कभी कम। मैंने यह भी सोचा कि मैं प्रिंसिपल से अकेले न मिलूँ, क्योंकि बाकी लोगों के सामने वह ज्यादा सम्मान से बात करती थी। छठा कदम उठाने के बाद अगर मैं रेड ज़ोन में जाति भी तो जल्दी ग्रीन ज़ोन में आ जाती। जो मेरे लिए बहुत बड़ी कामयाबी थी। मुझे आपका यह जुमला मदद करता---- मिशेल अगर रेड ज़ोन में जाओ भी तो ड्राइव करते हुए वापस ग्रीन ज़ोन में आ जाओ, रेड ज़ोन में गाड़ी पार्क न किया करो। वहीं रेड ज़ोन जहां मैं ग्रीन ज़ोन थेरेपी से पहले कई दिन रहती थी, अब सिर्फ कुछ घंटों में लौट आती।

अब आपकी बारी

अभ्यास नंबर 15

आप अपने खानदान के बारे में सोचें। न सिर्फ माता-पिता का वह खानदान जिसमें आप पैदा हुए बल्कि वह खानदान भी जिसमें आप के पति और बच्चे शामिल हैं, और जानें कि वह किस ज़ोन में रहता है। अपने खानदान वालों से एक मीटिंग करें और इस विषय पर बातचीत करें।

अभ्यास नंबर 16

अपनी नौकरी की जगह के बारे में सोचें कि वह किस ज़ोन में रहता है। अगर वह ग्रीन ज़ोन में है तो अपने बॉस और सहकर्मियों का शुक्रिया अदा करें और अगर वह येलो या रेड ज़ोन में है तो अपने भविष्य के बारे में कुछ फैसला करें।

अभ्यास नंबर 17

अपने समाजी निजामों के बारे में सोचें और अपने आप से पूछें कि वह किस ज़ोन में रहते हैं। ऐसा जानने के बाद आप अपने भविष्य के बारे में स्वस्थ और समझदारी भरा फैसला कर पाएंगे।

अभ्यास नंबर 18

ऐसे लोगों के बारे में सोचें जो आपके खानदानी, पेशेवर और समाजी निजामों को ग्रीन ज़ोन में लाने में आप की मदद कर सकते हैं।

सातवां कदम: शांतिपूर्ण ग्रीन ज्ञोन जीवन शैली स्थापित करना

सैकड़ों मरीजों और उनके खानदानों की मदद करने के बाद हमें इस बात का अंदाज़ा हुआ है कि ग्रीन ज्ञोन जीवन शैली की तरफ़ तीन रास्ते जाते हैं। जिनका एक दूसरे से घनिष्ठ संबंध है हम इन्हें तीन नाम देते हैं।

Creating
Sharing
Serving

हर इंसान को प्रकृति ने कुछ कीमती तोहफे दिए हैं।

पहला रास्ता अपने प्राकृतिक तोहफों(उपहारों)और रचनात्मकता को पहचाना है। इंसान बचपन में अकेले या दूसरे बच्चोंके साथ बहुत से खेल खेलता है। इस तरह वह अपनी छुपी हुई रचनात्मकता की अभिव्यक्ति करता है। (तकनीकी सलाहियतों का इज़हार करता है) बदकिस्मती से बहुत से बच्चे जवान होने के बाद अपनी खानदानी और सामाजिक ज़िम्मेदारियों में इतने घिर जाते हैं कि वह मुस्कुराना हंसना और खेलना भूल जाते हैं।

अपनी रचनात्मकता को उजागर करने का एक तरीका यह है कि आप एक शौक(मशगला)अपनाएं ऐसा शौक जो आपकी ज़िन्दगी में खुशी लेकर आए। जब हम एक ऐसा काम कर रहे होते हैं जिससे हम आनंदित होते हैं तो वक्त गुज़रने का अंदाज़ा ही नहीं होता। जब आप अपने पसंदीदा लेखक कवि और बुद्धिजीवी(दानिश्वर)की किताब पढ़ रहे होते हैं, या अपने पसंदीदा संगीतकार की ग़ज़लें, गीत और नगमे सुन रहे होते हैं तो घंटों गुज़र जाते हैं और आपको वक्त गुज़रने का एहसास ही नहीं होता।

जब आप एक शौक अपनाएंगे तो वक्त के साथ-साथ आपकी दिलचस्पी में भी इज़ाफा होगा और धीरे-धीरे वह शौक एक ज़ज़बा एक ख्वाब और एक आदर्श बन जाएगा।

जो लोग ललित कला में दिलचस्पी रखते हैं उन्हें साहित्य, फ़िल्म या संगीत का शौक होता है। कुछ लोगों का शौक तरह-तरह के खाने पकाना, डिज़ाइनर कपड़े सीना, घर की सजावट

करना या बागबानी करना होता है । यह सब काम रचनात्मक सलाहियत को उजागर करते हैं।

अपने क्लीनिक में हमारी मुलाकात ऐसे साहित्यकारों कवियों और बुद्धिजीवियों से भी हुई है जो मनोवैज्ञानिक तौर पर हद से ज्यादा संवेदनशील थे और अपनी संवेदनशीलता की वजह से मनोवैज्ञानिक समस्या का भी शिकार थे । हम ऐसे फ़नकारों, कलाकारों की मदद करते हैं कि वह अपनी मनोवैज्ञानिक समस्या का रिश्ता अपनी कला से जोड़ें, ताकि उनकी कला भी बेहतर हो और वह मनोवैज्ञानिक तौर पर भी सेहतमंद हों। इसलिए हमने अपनी क्लीनिक का नाम *creative psychotherapy clinic* रखा है।

हम अपने मरीजों को वर्जिनियां वुल्फ़ *Virginia woolf* जैसी लिखने वाली और फ्रीडा कहलो *Frieda kahlo* जैसी कलाकारों की जीवनी पढ़ने का मशवरा भी देते हैं । ताकि वह उन कलाकारों से सीख सकें कि उन्होंने किस तरह अपनी ज़िन्दगी के दुख और दर्द को अपनी कला में ढाला । जब इंसान अपने दुख में अर्थ तलाश कर लेता है तो वह दुख, सुख में बदलना शुरू हो जाता है।

हम अपने मरीजों को सलाह देते हैं कि वह अपने दोस्तों का दायरा बनाएं ताकि वह अपनी कलाकृतियों और दिलचस्पियों को उनसे साझा कर सकें । हमारा ख्याल है कि हर इंसान के दो खानदान हैं । एक वह खानदान जिसमें वह पैदा होता है और एक दोस्तों का खानदान जो वह खुद बनाता है । हम दोस्तों के लिए ऐसे खानदान को फैमिली ऑफ़ द हार्ट *family of the heart* का नाम देते हैं।

जब हम दुनिया के अलग-अलग मुल्कों और संस्कृति के साहित्यकारों कवियों और कलाकारों की जीवनी पढ़ते हैं तो हमें अंदाज़ा होता है कि उन्होंने अपनी ज़िन्दगी में तो बहुत सी मुश्किलों और मुसीबतों का सामना किया लेकिन उन्होंने अपनी कौम और समाज की बहुत खिदमत की। वह स्वयं तो रचनात्मक अल्पसंख्यक का हिस्सा थे लेकिन हर दौर में उन्होंने रिवायती बहुसंख्या की रहनुमाई की । इस तरह उनके विचारों ने इंसान की उन्नति और तरक्की में विशेष किरदार अदा किया।

अब हम मिशेल के विचार पढ़ते हैं-

डियर डॉक्टर सोहेल!

आजकल मैं सातवें कदम पर हूं ताकि ग्रीनज़ोन जीवन शैली को अपना सकूँ। मुझे अब यह फैसला करना है कि मुझे अपने भविष्य की ज़िन्दगी कैसे गुज़ारनी है। आपकी मेहनत रंग लाई है। अब मैं मानसिक तौर पर इतनी मज़बूत हो गई हूं कि मैंने अपनीज़िन्दगी का कंट्रोल अपने हाथ में ले लिया है। ग्रीन ज़ोन में ज़िन्दगी गुज़ारने के लिए उम्र भर की मेहनत और रियाज़त चाहिए। अब मैं अपनी ज़िन्दगी में वह सकारात्मक बदलाव पैदा कर रही हूं, ताकि मैं दूसरों के लिए एक अच्छा उदाहरण बन सकूँ। दूसरों से खुशी से मिलना, दुनिया को सकारात्मक नज़र से देखना, अपने खानदान और अपनी कम्युनिटी के लिए खुद को एक उपयोगी इंसान बनाना, लोगों की खिदमत करना और सबसे बढ़कर खुशी से शांतिपूर्ण ज़िन्दगी गुज़ारना यह सब ग्रीन ज़ोन थेरेपी का चमत्कार है।

यह सफर मुश्किल ज़रूर था, लेकिन आपकी मदद से मैंने यह जाना कि ऐसा करना नामुमकिन नहीं था। यह एक लगातार कोशिश है वक्त गुज़रने के साथ-साथ मेरे लिए यह सफर आसान होता जा रहा है और अब मैं ज़िन्दगी का अधिकतर हिस्सा ग्रीन ज़ोन में गुज़ारती हूं।

डॉक्टर सोहेल!

आज मैं मुँड़कर देखती हूं तो मुझे यकीन नहीं आता कि मैं वही औरत हूं जो अपने एहसास और ज़ज़बात मैं बुरी तरह नाकाम हो चुकी थी और मैं एक ऐसा जीता जागता बम बन चुकी थी जो किसी भी वक्त फ़टने के लिए तैयार था। मेरा खानदान मेरी नौकरी और मेरी आर्थिक स्थिति सब बुरी तरह नाकामी का शिकार थे। मेरा खुद अपनी ज़िन्दगी पर कंट्रोल खत्म होता जा रहा था। मैं अपने आप को एक तनहा और नाकाम इंसान समझने लगी थी। लेकिन आपकी ग्रीन ज़ोन थेरेपी की वजह से मुझ पर यह प्रकट (जाहिर) हुआ कि मैं शांति पूर्णज़िन्दगी से सिर्फ 7 कदम के फ़ासले पर थी। इस चमत्कार के लिए मैं आपकी बेहद शुक्रगुज़ार हूं। मैंज़िन्दगी में कभी भी आपके एहसान का बदला नहीं चुका सकती, मगर आपसे यह वादा करती हूं कि आपका ग्रीनज़ोन का चमत्कारी फ़लसफ़ा न सिर्फ खुद अपनाए रखूँगी बल्कि इसको अपने दोस्तों और कम्युनिटी में भी लोगों को बताऊँगी। मुझे यकीन है कि एक दिन मेरे बच्चे, मेरे सहकर्मी, मेरे छात्र और मेरे पति ग्रीन ज़ोन में ज़िन्दगी

गुजारेंगे और यह दुनिया फिर से खूबसूरत होकर एक ग्रीनज़ोन स्वर्ग का रूप धारण कर लेगी। आपकी बहुत शुक्रगुजार
मिशेल

अब आपकी बारी है

अभ्यास नंबर 19

अपने ऐसे दोस्तों का दायरा बनाएं जो आपके शौक में दिलचस्पी रखते हों।
अपनी फैमिली ऑफ द हार्ट बनाएं जिनसे आप बार-बार मिल सकें, और ज़िन्दगी से आनंदित हो सकें।

अभ्यास नंबर 20

इस संदर्भ में सोचें कि आप अपनी कम्युनिटी के लोगों की किस तरह सहायता कर सकते हैं। लोगों की सेवा करने से आपका जीवन उद्देश्य पूर्ण और सार्थक बन सकता है।

अभ्यास नंबर 21

अपने खानदान वालों से हर हफ्ते एक ग्रीन ज़ोन मीटिंग करें, ताकि आप खानदानी समस्या पर विचार विमर्श कर सकें और दैनिक जीवन की समस्या का हल तलाश कर सकें।

अभ्यास नंबर 22

अगर आपका कोई महबूब या जीवन साथी है तो उसके साथ हर हफ्ते कहीं घूमने जाएं ताकि आप के संबंध में उत्साह बना रहे।

अभ्यास नंबर 23

अपनी पिछले कुछ महीने की ज़िन्दगी पर एक नज़र डालें और ग्रीन ज़ोन के फलस्फे पर अमल करने से आपकी ज़िन्दगी में जो सकारात्मक बदलाव आया है उसके बारे में अपनी ग्रीन ज़ोन कहानी लिखें। वह कहानी दूसरे लोगों को एक खुशहाल सेहतमंद और शांतिपूर्ण ज़िन्दगी गुजारने के लिए प्रेरित करती रहेगी।

अभ्यास नंबर 24

अपने भविष्य के बारे में सोचें। प्रकृति ने आपको क्या कीमती तोहफ़ा दिया है। आपका सपना और आदर्श क्या है। आप किन दोस्तों के साथ वक्त गुजारना चाहते हैं। आप अपनी कम्युनिटी के लोगों की किस तरह मदद कर सकते हैं, खिदमत कर सकते हैं। आप अपनी ज़िन्दगी को किस तरह उद्देश्य पूर्ण और सार्थक बना सकते हैं।

नोट: अगर कुछ हफ्तों और महीनों की कोशिश के बावजूद आप शांतिपूर्ण ग्रीनज़ोन ज़िन्दगी नहीं गुजार रहे हैं तो आप सोचें कि कहीं आपको किसी मनोवैज्ञानिक की तो आवश्यकता नहीं।
